

Dieta	14.gru.25 - niedziela			MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2453kcal, Białko 125,7g, Tłuszcze 83g w tym nasycone 22,1g, węglowodany 268g w tym cukry 77g, błonnik 30g, sól 6,2g	
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml	Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], papryka 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml		
	Jogurt owocowy 150g [6]		Smoothie Dawtona 250g - tubka		
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2442 kcal, Białko 125g, Tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1g, węglowodany 279g w tym cukry 79g, błonnik 31g, sól 6,4g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml	Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml		
	Jogurt owocowy 150g [6]		Smoothie Dawtona 250g - tubka		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2442 kcal, Białko 125g, Tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1g, węglowodany 279g w tym cukry 79g, błonnik 31g, sól 6,4g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml	Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml		
	Jogurt owocowy 150g [6]		Smoothie Dawtona 250g - tubka		
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2448kcal, Białko 125g, Tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 69g, błonnik 31g, sól 6,7g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez majonezu i groszku 100g [6] , sałata mix 10g Herbata 250ml	Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml		
	Jogurt owocowy 150g [6]		Smoothie Dawtona 250g - tubka		
Cukrzyca	Kisiel b/c 300 ml ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2531kcal, Białko 122,7g, Tłuszcze 87g w tym nasycone 22,1g, węglowodany 279g w tym cukry 77g, błonnik 30g, sól 6,2g	
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], papryka70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml Bez Cukru		
	Jogurt naturalny 150g [6]		Sok pomidorowy 300 ml		

Dgr. Pab. s. Żołądkowy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1] pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez majonezu i groszku 100g [6] , sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	Energia: 2144kcal, Białko 117g, Tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 282g w tym cukry 69g, błonnik 31g, sól 6,7g
	Jogurt owocowy 150g [6]		Smoothie Dawtona 250g - tubka	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1] pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona mielona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pulpet ze schabu w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa mielona 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	Energia: 2448kcal, Białko 125g, Tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 69g, błonnik 31g, sól 6,7g
	Jogurt owocowy 150g [6]		Smoothie Dawtona 250g - tubka	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1] pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i ziarnami słonecznika 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	Energia: 2168kcal, Białko 112,7g, Tłuszcze 72,4g w tym nasycone 22,1g, węglowodany 273g w tym cukry 51,8g, błonnik 30g, sól 6,2g
	Jogurt owocowy 150g [6]		Smoothie Dawtona 250g - tubka	
Bezmielczna	Kisiel b/c 300 ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g --- Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i ziarnami słonecznika 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] tuńczyk 70g [3], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10 g --- Herbata 250ml	Energia: 2250 kcal, Białko 105g, Tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,8g, węglowodany 253g w tym cukry 60g, błonnik 42g, sól 6,3g
	Jogurt vege 125g		Smoothie Dawtona 250g - tubka	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez jabłka 100g [2/8/9], brokuł z oliwą z oliwek 100g	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa gotowana z oliwą z oliwek 120g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] tuńczyk 70g [3], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], oliwki zielone 70g	Energia: 2533 kcal, Białko 116g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,8g, węglowodany 267g w tym cukry 67g, błonnik 41g, sól

Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml
Jogurt vege 125g		Smoothie Dawtona 250g - tubka

6,3g

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel b/c 300 ml ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i ziarnami słonecznika 150g	---	Energia: 2250 kcal, Białko 105g, Tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,8g, węglowodany 253g w tym cukry 60g, błonnik 42g, sól 6,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml	Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] tuńczyk 70g [3], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	
	Jogurt vege 125g		Sok pomidorowy 300 ml	

PAPKA	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z kalafiozem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 502g [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2242 kcal, Białko 116g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,7g, węglowodany 221g w tym cukry 53g, błonnik 30g, sól 4,9g
	Jogurt naturalny 100g [6]	Kisiel 250 ml	Smoothie Dawtona 250g - tubka	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Owoc* - w zależności od dostępności produktu (Jabłko 1 szt / Pomarańcza 90g / Banan 100g)

Dieta	13.gru.25 - sobota		MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] ---	Zupa ogórkowa zabelana 350 ml [1/8]	---	Pieczyno razowe 100g[1], masło 10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, rzodkiewka 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2348, Białko 106, Tłuszcze 74g w tym nasycone 27, węglowodany 275g w tym cukry 90g, błonnik 38g, sól 6,2g
	Pieczyno razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g ogórek 70g , roszonek 10g, Herbata 250ml	Potrąwka z fileta z indyka duszona w sosie koperkowym 200g, kasza jęczmienna 200g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml		jogurt naturalny 150g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] ---	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8]	---	Pieczyno pszenne 100g[1], masło 10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2169, Białko 106, Tłuszcze 65g w tym nasycone 28, węglowodany 272g w tym cukry 88g, błonnik 26g, sól 6,2g
	Pieczyno pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 80g [6], pomidor 70g , roszonek 10g, Herbata 250ml	Potrąwka z fileta z indyka duszona w sosie koperkowym 200g, kasza jęczmienna 200g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml		jogurt naturalny 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] ---	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8]	---	Pieczyno pszenne 100g[1], masło 10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2169, Białko 106, Tłuszcze 65g w tym nasycone 28, węglowodany 272g w tym cukry 88g, błonnik 26g, sól 6,2g
	Pieczyno pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g, pomidor 70g , roszonek 10g Herbata 250ml	Potrąwka z fileta z indyka duszona w sosie koperkowym 200g, kasza jęczmienna 200g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml		jogurt naturalny 150g [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] ---	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8]	---	Pieczyno pszenne 100g[1], masło 10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2211 Białko 106g, Tłuszcze 67g w tym nasycone 22, węglowodany 277g w tym cukry 70g, błonnik 33g, sól 8,3g
	Pieczyno pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 80g [6] , pomidor b/s 70g , roszonek 10g Herbata 250ml	Potrąwka z fileta z indyka duszona w sosie koperkowym 200g, kasza jęczmienna 200g Marchewka mix gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml		jogurt naturalny 150g [6]	
Cukrzyca	Zupa jarska z ryżem 300 ml ---	Zupa ogórkowa zabelana 350 ml [1/8]	---	Pieczynorazowe 100g[1], masło 10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], rzodkiewka 50g, pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2481 Białko 129g, Tłuszcze 86g w tym nasycone 24,8g, węglowodany 270g w tym cukry 74g, błonnik 39g, sól 6g
	Pieczyno razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g, ogórek 70g , roszonek 10g Herbata 250ml	Potrąwka z fileta z indyka duszona w sosie koperkowym 200g, kasza jęczmienna 200g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	Bez Cukru	Bez Cukru	
	Pomarańcza 1 szt.			jogurt naturalny 150g [6]	

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 80g [6] , pomidor b/s 70g , roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8] Potrawka z fileta z indyka duszona w sosie koperkowym 200g, kasza jęczmienna 200g Marchewka mix gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2056 Białko 91g, Tłuszcze 64g w tym nasycone 22, węglowodany 294g w tym cukry 70g, błonnik 33g, sól 8,3g
	Banan 1 szt.		jogurt naturalny 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], twaróg 80g [6], pomidor b/s 70g , roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8] Potrawka z fileta z indyka duszona w sosie koperkowym 200g, kasza jęczmienna 200g Marchewka mix gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2211 Białko 106g, Tłuszcze 67g w tym nasycone 22, węglowodany 277g w tym cukry 70g, błonnik 33g, sól 8,3g
	Banan 1 szt.		jogurt naturalny 150g [6]	
Bezmielczna	Zupa jarska z ryżem 300 ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g, pomidor 70g , roszonek 10g --- Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8] Potrawka z fileta z indyka duszona w sosie koperkowym 200g, kasza jęczmienna 200g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] --- Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2359, Białko 95, Tłuszcze 81g w tym nasycone 21,9g, węglowodany 283g w tym cukry 72g, błonnik 34g, sól 8,5g
	Banan 1 szt.		Jogurt vege 125g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g, jabłko pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8] Potrawka z fileta z indyka duszona w sosie koperkowym 200g, kasza jęczmienna 200g Marchewka mix gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], pasta z pomidora i warzyw 80g [1/8], oliwki zielone 50g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2527, Białko 101g, Tłuszcze 94g w tym nasycone 27g, węglowodany 288g w tym cukry 70,4g, błonnik 36g, sól 8,8g
	Mus tubka 100g		Jogurt vege 125g	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska z ryżem 300 ml ---	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8]	---	Energia: 2359, Białko 95, Tłuszcze 81g w tym nasycone 21,9g, węglowodany 283g w tym cukry 72g, błonnik 34g, sól 8,5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g, pomidor 70g , roszonek 10g Herbata 250ml	Potrąwka z fileta z indyka duszona w sosie koperkowym 200g, kasza jęczmienna 200g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], rzodkiewka 50g, pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	Banan 1 szt.		Jogurt vege 125g	

PAPKA	Przetarta z kaszą manną, rybą, pestkami dyni 502g[1/2/3/8] Herbata 250ml	Przetarta ze schabem i dynią 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z pomidorami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i siemieniem lnianym 517g [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 1913, Białko 102g, Tłuszcze 63g w tym nasycone 11g, węglowodany 247g w tym cukry 74g, błonnik 32g, sól 5,6g
	jogurt naturalny 100g [6]	Mus jabłkowy 250g z cukrem 10g	jogurt naturalny 150g [6]	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	12.gru.25 - piątek			MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI		
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], margaryna rama 20g[6], serek wiejski 150g [6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g , gruszka 120g Kakao 200ml [6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2536 Białko 115, Tłuszcze 80g w tym nasycone 27, węglowodany 312g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,8g		
	galaretka owocowa niskosłodzona 300ml		Jogurt owocowy 150g [6]			
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2634, Białko 118, Tłuszcze 81,9g w tym nasycone 27,8, węglowodany 341g w tym cukry 65g, błonnik 28,5g, sól 7g		
	galaretka owocowa niskosłodzona 300ml		Jogurt owocowy 150g [6]			
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2634, Białko 118, Tłuszcze 81,9g w tym nasycone 27,8, węglowodany 341g w tym cukry 65g, błonnik 28,5g, sól 7g		
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml + skyr 140g[6]		Jogurt owocowy 150g [6]			
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski 150g, pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 100g [2], pomidor b/s 70g , sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2563, Białko 117 Tłuszcze 74g w tym nasycone 18,4, węglowodany 341g w tym cukry 54g, błonnik 27g, sól 6,1g		
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml		Jogurt owocowy 150g [6]			
Cukrzyca	Kisiel b/c 300ml --- Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6], serek wiejski 150g [6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 260ml [6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] Kompot 250ml	--- Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2404 Białko 114, Tłuszcze 87g w tym nasycone 27, węglowodany 276g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,8g		
	Bez Cukru Sok warzywny 300 ml [8]	Bez Cukru	Bez Cukru Jogurt naturalny 150g [6]			

Dgr. Pob. s. żółtkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 100g [2], pomidor b/s 70g , sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2083, Białko 91 Tłuszcze 55g w tym nasycone 18,4, węglowodany 315g w tym cukry 54g, błonnik 27g, sól 6,1g
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml		Jogurt owocowy 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Kakao 200ml [6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 100g[2], pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2563, Białko 117 Tłuszcze 74g w tym nasycone 18,4, węglowodany 341g w tym cukry 54g, błonnik 27g, sól 6,1g
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml		Jogurt owocowy 150g [6]	
Bezmleczna	Kisiel b/c 300ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] Pasta z jajka i tuńczyka 100g [2/3], pomidor 70g, sałata mix 10g ,jabłko z pieca 1 szt. --- Herbata czerwona 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] --- Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g --- Herbata 250ml	Energia: 2515, Białko 107, Tłuszcze 75g w tym nasycone 17,2, węglowodany 329g w tym cukry 49g, błonnik 27g, sól 6,4g
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml		Kaszka kukurydziana na napoju sojowym 250g [5]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] Pasta z jajka i tuńczyka 100g [2/3], dżem 25g , jabłko z pieca 1 szt. Kakao 260ml [6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pasta z pomidora 80g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Energia: 2578, Białko 116, Tłuszcze 79g w tym nasycone 22,8, węglowodany 359g w tym cukry 62g, błonnik 30g, sól 6,7g
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml		Kaszka kukurydziana na napoju sojowym 250g [5]	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel b/c 300ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] Pasta z jajka i tuńczyk 100g [2/3], pomidor 70g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2515, Białko 107, Tłuszcze 75g w tym nasycone 17,2, węglowodany 329g w tym cukry 49g, błonnik 27g, sól 6,4g
	Sok warzywny 300 ml [8]		Kaszka kukurydziana na napoju sojowym 250g [5]	

PAPKA	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 572g [1/2/8] Kakao 260ml [6]	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 502 [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z cukinią i schabem 435 g[1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2022, Białko 131, Tłuszcze 82g w tym nasycone 12,1, węglowodany 171g w tym cukry 14,2g, błonnik 15,3g, sól 4,7g
	jogurt naturalny 100g [6]	mus tubka 100g	Kaszka kukurydziana na napoju sojowym 250g [5]	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	11.gru.25 - czwartek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] ---	Zupa buraczkowa 350ml [8]	---	Energia: 2316 kcal, Białko 127, Tłuszcze 65g w tym nasycone 22, węglowodany 194g w tym cukry 73g, błonnik 32g, sól 6,6g
	Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], papryka 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] serek skyr 140g[6]	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami 350g [6] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] ---	Zupa buraczkowa 350ml [8]	---	Energia: 2305 kcal, Białko 127, Tłuszcze 65g w tym nasycone 22, węglowodany 281g w tym cukry 71g, błonnik 41g, sól 6,6g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] serek skyr 140g[6]	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami 350g [6] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] ---	Zupa buraczkowa 350ml [8]	---	Energia: 2305 kcal, Białko 127, Tłuszcze 65g w tym nasycone 22, węglowodany 281g w tym cukry 71g, błonnik 41g, sól 6,6g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] serek skyr 140g[6]	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami 350g [6] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] ---	Zupa buraczkowa 350ml [8]	---	Energia: 2312, Białko 120, Tłuszcze 60g w tym nasycone 21, węglowodany 301g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] serek skyr 140g[6]	Potrąwka z kurczaka w sosie pomidorowym 180g [1], ryż biały 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	
Cukrzyca	Zupa jarska z zacierką 357 g[1/2/8] ---	Zupa buraczkowa 350ml [8]	---	Energia: 2298 kcal, Białko 127, Tłuszcze 71g w tym nasycone 22, węglowodany 180g w tym cukry 73g, błonnik 32g, sól 6,6g
	Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], papryka 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru serek skyr 140g[6]	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami 350g [6] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml Bez Cukru	

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Pasztet drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350ml [8] Potrawka z kurczaka w sosie pomidorowym 180g [1], ryż biały 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2176, Białko 113, Tłuszcze 64g w tym nasycone 21, węglowodany 298g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g
	serek skyr 140g[6]		Jaglanka Dawtona 100g	
Mielona	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Pasztet drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor b/s 70g, jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350ml [8] Potrawka z kurczaka w sosie pomidorowym 180g [1], ryż biały 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2312, Białko 120, Tłuszcze 60g w tym nasycone 21, węglowodany 301g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g
	serek skyr 140g[6]		Jaglanka Dawtona 100g	
Bezmlieczna	Zupa jarska z zacierką 357 g[1/2/8] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Pasztet drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt ---	Zupa buraczkowa 350ml [8] Potrawka z kurczaka w sosie pomidorowym 180g [1], ryż biały 200g sałata z oliwą z oliwek 100g ---	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10] ---	Energia: 2385, Białko 107, Tłuszcze 75g w tym nasycone 23, węglowodany 292g w tym cukry 50g, błonnik 32g, sól 6,2g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Kakao na napoju sojowym [5]	
	jogurt vege 125g		Jaglanka Dawtona 100g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Pasztet drobiowy domowy 100g [1/2/8]+ jabłko pieczone1 szt , dżem morelowy niskostodzony 25g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350ml [8] Potrawka z kurczaka w sosie pomidorowym 180g [1], ryż biały 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2265, Białko 104, Tłuszcze 79g w tym nasycone 18, węglowodany 270g w tym cukry 76g, błonnik 30g, sól 6,3g
	jogurt vege 125g		Jaglanka Dawtona 100g	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska z zacierką 357 g[1/2/8] ---	Zupa buraczkowa 350ml [8]	---	Energia: 2385, Białko 107, Tłuszcze 75g w tym nasycone 23, węglowodany 292g w tym cukty 50g, błonnik 32g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Pasztet drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt Herbata 250ml	Potrąwka z kurczaka w sosie pomidorowym 180g [1], ryż biały 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10] Kakao na napoju sojowym [5]	
	jogurt vege 125g		Jaglanka Dawtona 100g	

PAPKA	Przetarta z kaszą manną i schabem 563 [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z kalafiolem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 1864, Białko 93,7, Tłuszcze 76,2g w tym nasycone 11,6, węglowodany 206g w tym cukty 36,2g, błonnik 20,8g, sól 4,7g
	Jogurt naturalny 100g [6]	Galaretka do picia 250ml	Jaglanka Dawtona 100g	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	10.gru.25 - środa		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza pęczak 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], dżem 25g, papryka 70g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2541 kcal, Białko 107, Tłuszcze 101g w tym nasycone 28,7 węglowodany 274g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,6g
	Pomarańcza 1 szt.		Sok marchew-jabłko 300 ml [8]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], dżem 25g, pomidor 70g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2492 kcal, Białko 102, Tłuszcze 90g w tym nasycone 24,6, węglowodany 273g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Pomarańcza 1 szt.		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], dżem 25g, pomidor 70g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2492 kcal, Białko 102, Tłuszcze 90g w tym nasycone 24,6, węglowodany 273g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Pomarańcza 1 szt. + jogurt 100g [6]		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Misko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] pasta z białek jaj 70g[2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] serek wiejski light 150g [6], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2306 kcal, Białko 110, Tłuszcze 78g w tym nasycone 24, węglowodany 272g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	mus owocowy tubka 100g		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Cukrzyca	Kisiel b/c 300ml Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza pęczak 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 120g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], papryka 70g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2410 kcal, Białko 107, Tłuszcze 92g w tym nasycone 28,7 węglowodany 284g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,6g
	Bez Cukru		Bez Cukru	

Pomarańcza 1 szt.

Sok marchew-cukinia 300 ml [8]

Dgr. Pub. s. Żołądkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] pasta z białek jaj 70g[2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] serek wiejski light 150g [6], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2338 kcal, Białko 114g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,9g, węglowodany 318g w tym cukry 40g, błonnik 25, sól 6,5g
	mus owocowy tubka 100g		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] pasta z jajek 70g [2], wędlina miksowana 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g[1/2/8] , kasza jaglana 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2306 kcal, Białko 110, Tłuszcze 78g w tym nasycone 24, węglowodany 272g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	mus owocowy tubka 100g		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Bezmielczna	Kisiel b/c 300ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i koperkiem 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 70g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2260 kcal, Białko 103, Tłuszcze 90g w tym nasycone 22,5, węglowodany 246g w tym cukry 70,9g, błonnik 31g, sól 7,6g
	Mus owocowy tubka 100g		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem 120g, sok pomidorowy 300ml Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g bukiet warzyw z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasta oliwkowa 70g , jajko 1 szt. [2] Herbata 250ml	Energia: 2518kcal, Białko 113, Tłuszcze 90g w tym nasycone 28, węglowodany 261g w tym cukry 82g, błonnik 31g, sól 10,6g
	mus owocowy tubka 100g		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel b/c 300ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i koperkiem 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2260 kcal, Białko 103, Tłuszcze 90g w tym nasycone 22,5, węglowodany 246g w tym cukry 70,9g, błonnik 31g, sól 7,6g
	Mus owocowy tubka 100g		Sok marchew-cukinia 300ml [8]	

PAPKA	Przetarta z dynią i kurczakiem 553g[1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z kaszą manną i indykiem 517g [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 527g [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2082 kcal, Białko 112g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,5g, węglowodany 214g w tym cukry 60,3g, błonnik 21g, sól 4,8g
	Jogurt naturalny 100g [6]	Mus owocowy tubka 100g	Kasza manna na mleku z musem jabłkowym 250g[1/6]	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	09.gru.25 - wtorek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], kechup 1 szt., pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukinii z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml	--- Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], papryka 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2387 kcal, Białko 97, Tłuszcze 84g w tym nasycone 28,7 węglowodany 208g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,6g
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt 150g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], kechup 1 szt., pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukinii z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2376 kcal, Białko 97, Tłuszcze 83g w tym nasycone 24,6, węglowodany 295g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], kechup 1 szt., pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukinii z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2376 kcal, Białko 97, Tłuszcze 83g w tym nasycone 24,6, węglowodany 295g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Banan 1 szt 120-150g + skyr 140g[6]		Jogurt 150g [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], miód 1 szt., Pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2256 kcal, Białko 93, Tłuszcze 64g w tym nasycone 24, węglowodany 311g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt 150g [6]	
Cukrzyca	Zupa jarska z płatkami jęczmiennymi 350ml [1/8] --- Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], kechup 1 szt., pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukinii z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml Bez Cukru	0 Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], papryka 70g, sałata 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2325 kcal, Białko 93, Tłuszcze 64g w tym nasycone 28,7 węglowodany 188g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,6g
	Kiwi 1 szt. 150-200g		Jogurt 150g [6]	

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], miód 1 szt. , Pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2380 kcal, Białko 110, Tłuszcze 82g w tym nasycone 24, węglowodany 282g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], kechup 1 szt., pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina miksowana 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2256 kcal, Białko 93, Tłuszcze 64g w tym nasycone 24, węglowodany 311g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	mus jabłko-banan 150g		Jogurt 150g [6]	
Bezmlieczna	Zupa jarska z płatkami jęczmiennymi 350ml [1/8] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], kechup 1 szt., pomidor 70g, sałata mix 10g --- Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g --- Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], oliwki zielone 70g, pomidor 70g, sałata 10g --- Herbata 250ml	Energia: 2383 kcal, Białko 100, Tłuszcze 89g w tym nasycone 22,5, węglowodany 289g w tym cukry 70,9g, błonnik 31g, sól 7,6g
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt vege 125g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], kechup 1 szt., pasta z pomidora 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10] , oliwki zielone 70g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Energia: 2320kcal, Białko 108, Tłuszcze 78g w tym nasycone 28, węglowodany 287g w tym cukry 82g, błonnik 31g, sól 10,6g
	mus jabłko-banan 150g		Jogurt vege 125g	

Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska z płatkami jęczmiennymi 350ml [1/8] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], kechup 1 szt., pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], oliwki 70g, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2383 kcal, Białko 100, Tłuszcze 89g w tym nasycone 22,5, węglowodany 289g w tym cukry 70,9g, błonnik 31g, sól 7,6g
	Banan 120-150g		Jogurt vege 125g	

PAPKA	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 500ml [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2108kcal, Białko 122, Tłuszcze 88g w tym nasycone 15,1, węglowodany 190g w tym cukry 75g, błonnik 26g, sól 5g
	Jogurt naturalny 100g [6]	Kisiel 250ml	Jogurt 150g [6]	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	08.gru.25 - poniedziałek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] --- pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg 100g [6], ogórek 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], dżem owocowy 1 szt. , ogórek zielony 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2264kcal, Białko 120g, Tłuszcze 73,4g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,5g, węglowodany 253g w tym cukry 57g, błonnik 30g, sól 6,3g
	Jabłko 1 szt. - 150g			Kefir 200ml [6]
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg 100g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], dżem owocowy 1 szt., pomidor 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2269.2 kcal, białko: 120g, tłuszcze 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 266g w tym cukry 80g, błonnik 36g, sól 6,5g
	Jabłko 1 szt.-150g			Kefir 200ml [6]
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg 100g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], dżem owocowy 1 szt., pomidor 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2269.2 kcal, białko: 120g, tłuszcze 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 266g w tym cukry 80g, błonnik 36g, sól 6,5g
	Jabłko 1 szt. + jogurt naturalny 100g [6]			Kefir 200ml [6]
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg 100g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa parzona 100g [1/2/6/8], dżem owocowy 1 szt., pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2154 kcal, białko: 113g, tłuszcze 62g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 258g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,2g
	Jabłko pieczone 1 szt.-150g			Kefir 200ml [6]
Cukrzyca	Kisiel b/c 300 ml --- pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg 100g [6], ogórek 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], jajko 1 szt. [2], ogórek zielony 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2168kcal, Białko 111g, Tłuszcze 71,4g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,5g, węglowodany 241g w tym cukry 57g, błonnik 30g, sól 6,3g
	Jabłko 1 szt. - 150g			Kefir 200ml [6]

Dgr. Pob. s. żołądkowy	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twarożek 100g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa parzona 100g [1/2/6/8], dżem owocowy 1 szt., pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2154 kcal, białko: 113g, tłuszcze 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 264g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,2g
	Jabłko pieczone 1 szt.		Kefir 200ml [6]	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana mielona 30g [1/5/7-10], twarożek 100g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa parzona mielona 50g [1/2/6/8], dżem owocowy 1 szt., pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2154 kcal, białko: 113g, tłuszcze 62g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 258g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,2g
	Jabłko pieczone 1 szt.-150g		Kefir 200ml [6]	
Bezmleczna	Kisiel b/c 300 ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], pomidor 70g, sałata 10g --- Herbata 250ml	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g --- Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], dżem owocowy 1 szt., ogórek zielony 70g, rukola 10g --- Herbata 250ml	Energia: 2221kcal, białko: 109g, tłuszcze 68g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,5g, węglowodany 268g w tym cukry 44g, błonnik 36g, sól 7,7g
	Jabłko pieczone 1 szt.-150g		Budyń na napoju sojowym 300ml[1/5]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], mus tubka 100g Kakao 200ml	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], dżem owocowy 1 szt., pasta z pieczonego pomidora z warzywami 70g [8] Herbata 250ml	Energia: 2337 kcal, białko: 115g, tłuszcze 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,4g, węglowodany 316g w tym cukry 65, błonnik 49g, sól 9,5g
	Jabłko pieczone 1szt.		Budyń na napoju sojowym 300ml[1/5]	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel b/c 300 ml ---	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8]	---	Energia: 2221kcal, białko: 109g, tłuszcze 68g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,5g, węglowodany 268g w tym cukry 44g, błonnik 36g, sól 7,7g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], pomidor 70g, sałata 10g	Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], jajko 1 szt. [2], ogórek zielony 70g, rukola 10g	
	Jabłko pieczone 1 szt.		Budyń na napoju sojowym 300ml[1/5]	

PAPKA	Przetarta z cukinią i schabem z kaszą kukurydzianą 500ml [1/2/8]	Przetarta z indykiem, ryżem 500ml [1/2/8]	Przetarta z kurczakiem i buraczkami 500ml [1/2/8]	Energia: 2024kcal, białko: 117g, tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,2, węglowodany 220g w tym cukry 23g, błonnik 19g, sól 7,1g
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt naturalny 100g[6]	Mus owocowy tubka 100g	Budyń na napoju sojowym 300ml[1/5]	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzechy ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 tulin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki